



TYTTÖJEN TAITOTESTIT

6-12-vuotiaille

Jyväskylän Voimistelijat -79





Yleistä taitojärjestelmästä

- **Taitoryhmät ovat harrasteryhmien ja kilparyhmien välissä olevia ryhmiä, joissa harjoitellaan jo tavoitteellisemmin ja ryhmät ovat tarkoitettu 6-12-vuotiaille.**
- **Taitoryhmät ovat vielä leikinomaisia, mutta mukana jo tavoitteellista harjoittelua. Liikkuvuus- ja voimaharjoittelu kuuluu jokaiseen harjoitukseen. Perusliikkeisiin sekä suoritustekniikkaan kiinnitetään paljon huomiota hyvän pohjan saamiseksi.**
- **Harjoittelun tukena käytetään Suomen Voimisteluliiton kilpailujärjestelmää.**
- **Taitoryhmissä voi halutessaan aloittaa myös kilpailemisen.**
- **Taitoryhmät ovat hyvä vaihtoehto myös niille taitaville tytöille, jotka haluavat kehittyä ja harrastaa harrasteryhmiä tiiviimmin.**
- **Taitojärjestelmässä ryhmät koostetaan syksystä 2018 lähtien voimistelijoiden taitotason ja iän perusteella. Täydennämme jo olemassa olevia ryhmiä, joten paikkoja on rajoitetusti.**



Ketteryystesti

1. TASAPAINOILU TAKAPERIN

- Kolme tasapainorimaa
 - 6 cm, 4,5 cm ja 3 cm leveät
- Jokaisella tasapainorimalla toteutetaan kolme yritystä takaperin kävelyä.
- Testiyrityksiä on jokaista rimaa kohden kolme kappaletta. Näin ollen testiyrityksiä on yhteensä 9 kappaletta.
- Tulokseen lasketaan takaperin kävelyn askeleet yhteensä. Maksimipistemäärä on 72.



Ketteryystesti

2. ESTEEN YLI KINKKAUS

- Aloituskorkeus määräytyy testattavan iän perusteella:
 - 6-7 v. 10 cm
 - 8-9 v. 15 cm
 - 10-12 v. 25 cm
- Hyppyyn otetaan noin 1,5 m alkuvauhti kinkkaamalla, ylihypyn jälkeen jatketaan vielä vähintään kaksi hyppyä hallitusti, alastulo tapahtuu ponnistavalle jalalle. Testi suoritetaan molemmilla jaloilla.
- Maksimipistemäärä on 39 pistettä per jalka eli yhteensä 78 pistettä.



Ketteryystesti

3. SIVUTTAISHYPPELY

- Tehtävänä on hypätä tasajalkaa viivan yli edestakaisin sivuttain mahdollisimman monta kertaa 15 sekunnin aikana.
- Testi koostuu kahdesta hyväksytystä suorituksesta.
- Jokaisesta hypystä tulee yksi piste ja yhteispisteisiin lasketaan kahden kierroksen hypyt, ei maksimipistemäärää.



Ketteryystesti

4. SIVUTTAISSIIRTYMINEN

- Kaksi kanveesilevyä (25 cm x 25 cm) asetetaan vierekkäin lattialle.
- Pisteet muodostuvat 20 sekunnin yrityksestä, joissa levyjä siirretään mahdollisimman monta kertaa sivuttain toistensa yli. Lasketaan suoritettujen siirtymisten määrä.
- Voimistelija astuu edessään olevalle oikeanpuoleiselle levyille ja ottaa molemmilla käsillä kiinni vasemmanpuoleisesta levystä ja siirtää sen oikealle puolelleen. Tämän jälkeen hän siirtyy tälle levyille oikealle puolelleen, tarttuu vasemmalla olevaan levyyn jne. Testi suoritetaan molemmilla puolilla.
- Sekä levyn että vartalon siirrot lasketaan 20 sekunnin suorituksen aikana. Yhteispisteisiin lasketaan molemmat suoritukset, ei maksimipistemäärää.

Liikkuvuustesti

5. ETEENTAIVUTUS KOROKKEELTA

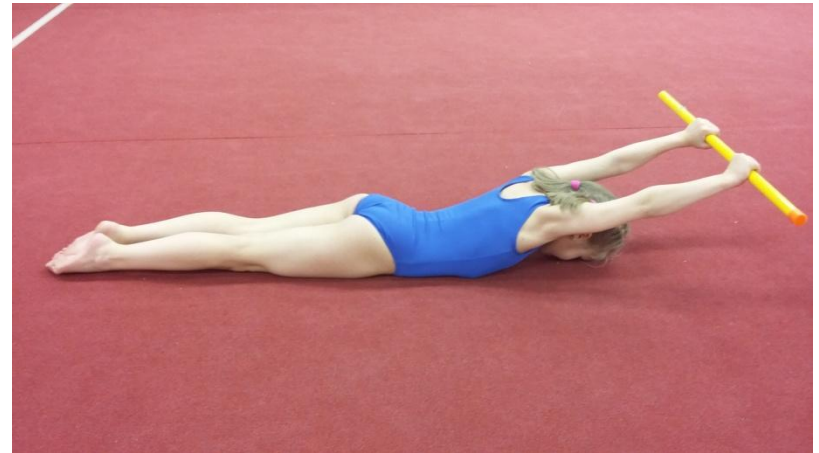
- tiukka ote kepeistä hartialeveydellä, taivutus alas suorin jaloin
- mitataan kepin etäisyys korokkeen reunasta
- maksimipisteet 10



Liikkuvuustesti

6. KEPIN NOSTO PÄINMAKUULLA

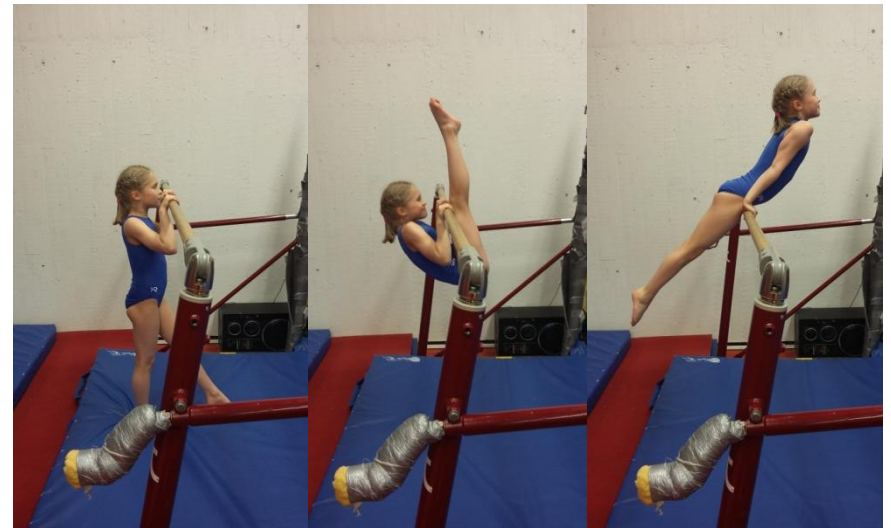
- kädet suorina ja hartialeveydellä
- suorituksen ajan otsa kiinni alustassa
- mittaus alustasta kepin alareunaan
- maksimipisteet 10



Voimatesti

7. KIEPPI

- liike suoritetaan myötäotteella
- rekki noin hartiakorkeudella
- liike toistetaan niin monta kertaa kuin jaksaa
- maksimipisteet 10



Taitotesti

8. KUPERKEIKKA ETEEN JA TAAKSE

- alamäkeen tai tasamaalla
- siisti ja hallittu lähtö- ja loppuasento
- polvet ja nilkat ojentuvat suoriksi ponnistuksen jälkeen
- maksimipisteet 10



Taitotesti

9. KÄRRYNPYÖRÄ MOLEMMIN PUOLIN

- lähdössä vartalo ja katse menosuuntaan
- hallittu suoritus; oikea rytmi, liike kulkee pystytason kautta ja suora linja
- alastulo selkä menosuuntaan
- maksimipisteet 10

